

# 保土ヶ谷区

# 疾病予防・救急医療講演会

～健康寿命を保つために～

入場  
無料

日時 令和5年9月22日 金

13:00～16:00

会場 保土ヶ谷公会堂講堂

(保土ヶ谷区星川1丁目2の1)

星川駅から徒歩3分



予約不要 ※先着200名様

## 講演①

「脳梗塞と心疾患の予防について」

講師: 出島徹医師(保土ヶ谷中央病院)



## 講演②

「循環器救急 24時間365日対応できる事の重要性」

講師: 芦田和博医師(聖隷横浜病院)



## 講演③

「脳卒中の治療について」

講師: 谷井雅人医師(イムス横浜狩場脳神経外科病院)



わがまち保土ヶ谷体操

「転ばない体づくりで健康寿命を延ばしましょう」

お問い合わせ 保土ヶ谷消防署 警防課  
045-342-0119



←消防署  
HPへ

独立行政法人 地域医療機能推進機構  
Japan Community Health care Organization : JCHO  
横浜保土ヶ谷中央病院  
Yokohama Hodogaya Central Hospital

社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
聖隷横浜病院  
SEIREI YOKOHAMA HOSPITAL

IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会  
イムス横浜狩場脳神経外科病院

主催 保土ヶ谷消防署  
共催 保土ヶ谷区役所福祉保健センター  
後援 保土ヶ谷火災予防協会





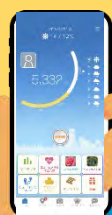
保土ヶ谷区で「歩く」を楽しむ!

# HODO WALK

ほどウォーク

2023 8.15 ~ 9.12

プレゼント  
もらえる?!



ウォーキングアプリでスタンプを集めて、  
保土ヶ谷区オリジナルグッズプレゼント!



## よこはまウォーキングポイント × HODO WALK の楽しみ方

[詳細はこちら](#)

1 よこはまウォーキングポイント  
アプリを起動

スタンプイベントから  
「スポット検索」



2 各エリアのスポットを巡り

4カ所以上をチェックイン

3 プレゼントゲット

スタンプイベント画面提示  
参加アンケートを記入



期 間 令和5年8月15日(火) ~ 9月12日(火) | 景品引換期間: 9月19日まで

※景品はなくなり次第、終了させていただきます。

対 象 保土ヶ谷区在住・在勤の方 景品交換先着: 200名

対象地域 天王町・星川エリア / 上星川エリア / 西谷エリア / 権太坂エリア

引換方法 【パターン①】 区役所3階32番窓口で達成した画面と簡単アンケートでプレゼント!  
【パターン②】 達成画面のスクリーンショットを下記アドレスに送信。  
アンケートURLをお送りするので住所等を記載していただき、郵送にてプレゼント!

窓口引換は、さらに、  
プチプレゼント付き!

※ほどウォーク参加には、アプリのダウンロードが必要となります。詳細は、

[よこはまウォーキングポイント](#)

検索

お問合せ先 ☎ 045-334-6345 / ✉ ho-active@city.yokohama.jp

保土ヶ谷区 福祉保健課 健康づくり係

# 地域再発見! 自分再発見!

# はじめよう、ひろげよう

自分らしい活動の一步



## 保土ヶ谷区地域づくり大学校 がっこう ほどがや楽考

日程	内容	講師
1 8月29日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 講演「地域のつながりづくり ~地域ぐらしを楽しもう~」</li> <li>● ワークショップ「今の思いを話そう」</li> </ul>	(一社)とちぎ市民協働研究会代表理事 元宇都宮大学教授 <b>廣瀬 隆人 氏</b>
2 9月 4日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 実践者から学ぶ地域活動のコツ</li> <li>● 地域活動のサポートについて</li> </ul>	参画はぐくみ工房代表 ファシリテーター <b>竹迫 和代 氏</b>
3 9月 5日(火) ~25日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 現場見学「地域に広がる活動を見に行こう」 見学、体験先の紹介や日程は講座内でお知らせします(希望制) 地域サロン、子ども食堂、学習支援、子育て支援施設等(予定)</li> </ul>	※見学先や日程については講座内で お知らせします(希望制)
4 9月26日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 現場見学の情報交換 「いろいろな活動を知ろう」 マイプランづくりの第一歩</li> </ul>	参画はぐくみ工房代表 ファシリテーター <b>竹迫 和代 氏</b>
5 10月3日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分らしい活動の一步 マイプランをつくらう</li> </ul>	

**時間** 13:30~16:00

**参加費** 無料

※交通費と見学先での飲食代等は各自ご負担いただきます。

**会場** ほどがや市民活動センターアワーズ(星川1-2-1)

対象: 区内在住・在勤・在学で地域活動に興味・関心がある方(初めての方、全回参加できる方優先)

定員: 20名(応募多数の場合は抽選)

申込み: 必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。窓口・はがき・FAX・Eメールにて、

①氏名(ふりがな) ②〒住所 ③電話番号 ④年代 ⑤メールアドレス

⑥応募動機・わたしのやりたいこと

締切: 令和5年8月21日(月) ※参加の可否は8月22日(火)までにご連絡します。

申込み・問い合わせ先: 保土ヶ谷区役所区政推進課地域力推進担当(区役所2階22番窓口)

〒240-0001 保土ヶ谷区川辺町2-9

TEL: 045-334-6380/FAX: 045-333-7945

E-mail: ho-chiikiryou@city.yokohama.jp

講座の詳細は  
こちら



## 講師

### 【第1講】8月29日(火)

(一社)とちぎ市民協働研究会代表理事  
元宇都宮大学教授

廣瀬 隆人 氏



#### 【プロフィール】

北海道生まれ。主な専門分野は地域づくり、地域学、学校と地域の連携、地域福祉、人権教育。横浜でも各種委員を務め、講義の際はいつも受講生にたくさんの元気をくださいます。

### 【第2講】9月4日(月) 【第4講】9月26日(火)

### 【第5講】10月3日(火)

参画はぐくみ工房代表  
ファシリテーター

竹迫 和代 氏



#### 【プロフィール】

福岡出身の3児の母。誰かが意図的にまとめるのではなく「創造的な対話の場づくり」をめざすファシリテーター。コミュニケーションの楽しさ、場づくりの面白さを多くの人とはぐくみ、一人ひとりがその「場」で生き生きと活動できるよう背中を押してくれます。

## ゲスト



### 【第2講】9月4日(月)

実践者から学ぶ地域活動のコツと楽しさ

新桜ヶ丘住宅 住民支え合いグループ 世話人/  
國元 博 氏

地域活動のサポート①

保土ヶ谷区社会福祉協議会 主事/山本 篤 氏

地域活動のサポート②

今井地域ケアプラザ 地域活動・交流コーディネーター/  
鈴木 愛実 氏

### 【第4講】9月26日(火)

いろいろな活動を知ろう

今井コーヒーボランティア

## ほどがや楽考申し込みフォーム FAX: 045-333-7945

①氏 名(ふりがな) ( )

②住 所 〒 -

③電話番号

④年代

⑤メールアドレス

⑥応募動機・わたしのやりたいこと

保土ヶ谷区は  
令和9年度に

区制100周年!

第2回

# ほどがや 地産地消料理 コンテスト

テーマ：ほどがや産野菜をたっぷり使った麺料理

ほどがや産野菜を使ったアイデアレシピを大募集!

レシピ募集期間

令和5年7月24日(月)～10月20日(金)

5作品を選考

料理コンテスト  
(調理あり)

令和5年12月16日(土)開催

参加賞

ご応募いただいた方に  
プレゼント!(先着順)

横浜農場エコバッグ  
(先着50人)



カトラリーセット  
(先着50人)



保冷温バッグ  
(先着50人)



※参加賞は11月以降順次発送します。

審査員賞

料理コンテストに進む5作品に選ばれた方に  
ほどがや産野菜詰め合わせをプレゼント  
さらに、5つの賞を設けて賞状と賞品を授与



※写真はイメージです。

問合せ

保土ヶ谷区役所区政推進課 電話:045-334-6380  
メール:ho-chiikiryou@city.yokohama.jp

イベント公式HP

ほどがや地産地消料理コンテスト 検索



## レシピ応募

## 応募資格

区内在住・在勤・在学の方

## 募集期間

令和5年7月24日(月)から10月20日(金)

## 応募レシピの条件

- テーマ「ほどがや産野菜をたっぷり使った麺料理」
- ほどがや野菜(じゃがいも・小松菜・茄子・トマト・かぼちゃ)を一つ以上使うこと。そのうえで他の野菜や肉、魚等を使うことは可能。
- 4人前をおおむね1,500円以内で作ること。
- 応募フォームまたは応募用紙に必要事項(料理名、レシピ、工夫した点など)をご記入のうえ、料理の写真を添付すること。
- 調理時間60分以内でできること。

昨年(2022年)の  
コンテストの様子昨年の  
受賞5作品小学生の方にも  
ご参加いただきました!

## 応募方法

WEB・郵送・窓口持参

WEB(応募フォーム)  
からのご応募▲コンテストの詳細や応募用紙の  
ダウンロードもこちらから郵送または窓口  
(区役所本館2階22番)でご応募ホームページから応募用紙をダウンロードし、  
必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

※応募用紙は窓口でも配布しています。

(宛先)〒240-0001横浜市保土ヶ谷区川辺町2-9保土ヶ谷区役所  
区政推進課「料理コンテスト」担当  
令和5年10月20日(金)必着

## 書類選考

料理コンテストに進む5作品を選考

※料理コンテスト(調理あり)に参加していただく方には、11月20日(月)までに御連絡させていただきます。

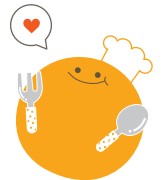
## 料理コンテスト(調理あり)

実際に調理した作品を審査員が試食し、各審査員賞を決定

日時 令和5年12月16日(土)

会場 ほどがや地区センター料理室(横浜市保土ヶ谷区天王町1-21)

審査員 JA横浜保土ヶ谷支店、保土ヶ谷区食生活等改善推進員、保土ヶ谷区長 ほか

ほどがや産野菜はここで買えます!  
横浜ほどがや農産物直売所マップ詳しい情報  
はコチラ!マップの  
配布場所

- 区役所本館2階22番
- 区民利用施設など



横浜みどりアップ計画

## 葬儀サービスとお墓問題 ～ 最近の相談事情 ～

- 病院で死去した母の搬送を葬儀社に依頼したら、葬式も契約せざるを得なくなり、高額な費用で納得がいかない…
- 担当者に急かされて墓石の契約をして後悔している…
- 永代供養契約をした寺から高額なお布施を要求された…

葬儀やお墓について、将来の不安や契約トラブルのご相談が寄せられています。もしもに備えて、費用・内容等の情報を収集し、生前から親族などと十分に話し合いをしておきましょう。また、葬儀社との打合せは複数名で行い、見積書をよく確認しましょう。

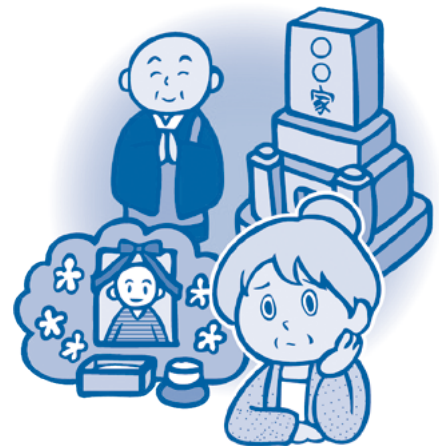


8月の消費生活教室のお知らせ  
「元気なうちに考える葬儀とお墓」

令和5年8月25日(金) 13:30～15:30

港南公会堂 ホール (港南警察署隣)

定員200名 (当日先着順・直接会場へお越しください)



契約などのトラブルで困ったとき、まずは、お電話ください！



消費生活相談電話

045-845-6666

〔 平日 9:00～18:00  
土・日 9:00～16:45 〕

消費生活メールマガジン「週刊 はまのタスケ・メール」のご登録を！

横浜市消費生活総合センター 🔍 検索

8月から

横浜市は  
中学生までの  
医療費を  
**無料**  
にします

詳しくはこちら



新たに対象者となる方は申請が必要です。

令和5年5月下旬に、**個別にご案内をお送りしています。**<sup>\*</sup>

※令和5年5月2日時点で横浜市民の方。

まだ申請がお済でない方は、お早めに申請をお願いします。

お問い合わせ

横浜市小児医療証発行事務処理センター  
(平日午前9時から午後5時まで)

TEL : 323-9407 FAX : 323-9406  
※事務処理センターの受付は、9月29日(金)まで



令和5年度

# 保土ヶ谷区 認知症講演会

～認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく～



認知症になったら本人も家族も生活が変わってしまう、など不安はありませんか。認知症対応型デイサービスの管理者、当事者家族から、日ごろの様子を伺います。「認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らす」ことを考えてみませんか？

日時

令和5年 9月 20日 (水)

13:30～15:00

\*開場:13:00～\*

場所

保土ヶ谷公会堂 講堂

(横浜市保土ヶ谷区星川1丁目2の1)

駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。

無料  
500名

講演者

区内認知症対応型デイサービス管理者  
当事者のご家族



申込

右記 QR コードより申し込みください➡

または下記へ電話又は FAX(裏面にあり)でお申込みください

① お名前 ②電話番号 ③性別 ④年代 ⑤講演者への質問

【申込先】 保土ヶ谷区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当  
TEL:045-334-6328 FAX:045-331-6550



令和5年9月20日(水)開催



# 保土ヶ谷区認知症講演会

認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく

保土ヶ谷区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当 宛

**FAX : 045-331-6550**

参加者氏名	
電話番号	
性別	男性      女性      その他
年代	~20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上
講演者への 質問	